# Préparer son sac à dos





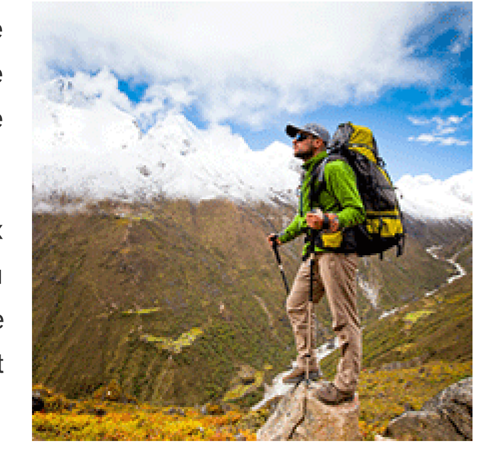

Nous avons tous, un jour ou l'autre, maudit le sac que nous avions sur le dos. Pourtant le sac a dos sans doute le meilleur des compagnons de route. Voici son mode d'emploi.

Si on se pose encore la question de marcher ou non avec des bâtons, le fait de marcher avec un sac à dos n'est pas sujet à discussion. Quelle que soit la longueur du sentier que vous empruntez, **ne partez pas sans sac à dos** !

Il s'agira bien sûr d'adapter le volume du sac à la durée du circuit choisi (randonnée à la journée ou itinéraire sur plusieurs jours). Mais attention : plus un sac est grand, plus on a tendance à le charger… Sur les GR®, il n'est pas rare de croiser des randonneurs aux sacs surdimensionnés et beaucoup trop lourds. Pour des itinéraires de plus de 4 jours, l'idéal est de prendre un sac de 55 litres avec éventuellement des poches pliables. La taille du sac (ou le litrage) est bien sûr fonction de ce qu'on y met dedans… mais aussi de comment on le met dedans. Un peu d'organisation permet de s'y retrouver rapidement et de ne rien oublier.

## Comment remplir son sac à dos ?

Organiser son sac à dos est tout un art ! Pour obtenir un bon portant, le principe de base est de répartir la charge principalement sur le bassin et un peu sur les épaules. Le poids doit donc être réparti de façon à ce que le centre de gravité du sac soit le plus près possible du corps, ni trop bas, ni trop haut. Ainsi, les objets lourds sont calés dans le sac, côté dos, et ce qui est plus léger, côté extérieur du sac.



Éviter les charges lourdes sur les reins, ou au sommet du sac, et gare aux bosses ou aux angles du réchaud ou de la gamelle pointant dans le dos du porteur. L'équilibre des charges doit être l'objet d'une grande attention. Outre la répartition du poids assurant confort et sécurité de marche, l'aspect fonctionnel de l'organisation du sac est primordial :

- le sac de couchage et les vêtements de rechange seront rangés au fond du sac ;
- la gourde, les vivres de course, le chapeau et la crème solaire resteront aisément accessibles.
- Le topo guide® et la carte sont à portée de main;
- les vêtements de protection sont en haut du sac.
- Les objets précieux, tels que papiers et argent, sont à l'abri, protégés dans une pochette plastique zippée.
- Les vêtements et différentes affaires personnelles peuvent être rangés dans différents sacs plastiques ou en toile légère, ce qui facilite les manipulations.
- L'emplacement du matelas n'est jamais évident : on peut l'enrouler autour de la tente, l'attacher en bas du sac à dos, ou le glisser à l'intérieur même du sac, autour des affaires. S'ils sont à l'extérieur, matelas et tente doivent être protégés contre la pluie.




Si tout ne rentre pas dans le sac à dos, si vous ne pouvez pas le fermer, procédez à un examen critique du contenu du sac et revoyez votre organisation. Un sac à dos n'est jamais totalement imperméable, l'eau finissant toujours par pénétrer à l'intérieur par les coutures et les fermetures. Une housse de protection extérieure imperméable peut être utile. On peut aussi préférer doubler l'intérieur du sac à dos d'un grand sac poubelle robuste de 80 ou 100 l.

**Les checks-listes idéales**

- **Pour quelques heures de balade ou une journée**, il faut toujours emporter avec soi :
    - des lunettes de soleil,
    - un tube de crème solaire,
    - une casquette ou un chapeau,
    - un vêtement de protection contre la pluie,
    - un pull ou une veste en fibres polaires, fine ou épaisse, selon la saison et la température,
    - des bâtons de marche le cas échéant,
    - des vivres de course (pain d'épices, barres, fruits secs…),
    - de l'eau, minimum 1,5 l,
    - une couverture de survie,
    - un sifflet,
    - du papier hygiénique,
    - une paire de lacets de chaussures.

- **Pour le groupe**, il est nécessaire de :
    - le pique-nique pour une sortie à la journée (quelques idées : morceaux de concombre, melon, tomates, ou carottes crues, ou bien salade préparée et soigneusement emballée, œufs durs, pain et fromage, ou sandwich au jambon, fruits, cake ou quatre quarts, etc.),
    - du fil et des aiguilles,
    - un couteau pliant,
    - un sac poubelle pour emporter les déchets,
    - une trousse de secours,
    - le topo-guide® Fédération, guide de randonnée ou descriptif de l'itinéraire,
    - la carte au 1/25 000 avec, éventuellement, un protège carte en plastique,
    - une boussole,
    - des jumelles ou un appareil photo,
    - du papier et un stylo,
    - un téléphone portable,
    - une lampe frontale (utile en cas de départ tardif en hiver ou de passage obscur – comme un ancien tunnel désaffecté par exemple).

- **Pour plusieurs jours avec hébergements,** il faut ajouter à l'équipement déjà cité ci-dessus :
    - des vêtements et sous-vêtements de rechange,




- des sandales ou chaussures légères pour se détendre le soir,
- un poncho ou cape de pluie,
- un sur-pantalon,
- une pile de rechange pour la lampe frontale,
- un « sac à viande » ou un drap-housse,
- des bonnets et des gants pour le matin ou le soir selon la saison,
- une trousse de toilette,
- de la lecture,
- des vivres de course pour plusieurs jours,
- des cartes topographiques.

- **Pour plusieurs jours en autonomie,** il faut ajouter à l'équipement déjà cité ci-dessus :
  - la tente,
  - le sac de couchage,
  - le matelas,
  - un briquet et des allumettes à l'abri de l'humidité,
  - le réchaud et son combustible,
  - la popote avec éponge et torchon,
  - les provisions,
  - plusieurs sacs poubelle,
  - un rouleau de ficelle solide,
  - une grande bâche plastique,
  - des pastilles Micropur® ou Hydroclonazone®.

## Quel poids peut-on porter

Pour une randonnée itinérante, le poids maximum recommandé pour un sac à dos est de 20 % du poids du porteur :

- ainsi une femme de 55 kg peut porter un sac de 11 kg,
- un homme de 80 kg, un sac de 16 kg.

Ce poids est suffisant pour une randonnée de quelques jours. Il est bien sûr excessif pour une simple journée de marche. Porter davantage est toujours possible, jusqu'à un tiers de son poids, mais il vaut mieux l'éviter : outre le risque accru d'incident sur un terrain accidenté (chutes, entorses…), porter un sac trop lourd peut générer des pathologies à court et moyen terme : tendinites, usure des cartilages ou des disques intervertébraux.